

持論である後ろから見て3点直線理論に、新しい横から見た3点直線理論を発見しました!

錦織選手が2011年11月5日にスイスの大会で世界ランキングNo.1(ジョコビッチ)に勝ち大活躍しております。嬉しいことに両者共ゆるテニス打法に近い厚いグリップで壁掛けテークバックから遠心力と振り子力を利用した安定したストロークを披露しており、その中でも以前紹介しました私の持論でありますインパクトでの後ろから見て3点直線理論も両選手との共通したインパクトの形であります。しかし、最近横から見ても3点直線になっている新理論を発見しました。それを私の最新ゆるフォアハンドの写真を参考にここで紹介しましょう。

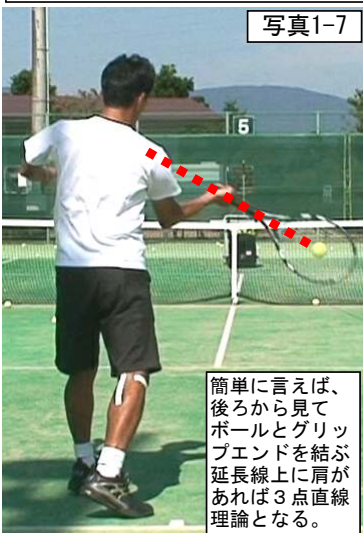


写真1-7

写真1-7のように後ろから見た3点直線理論とは、**肩、手首、ボール**の3点を結んだ赤点線が直線になる理論で、バットのような重たい棒を持って振れば必ずこのような形になる自然現象で、当り前のことですが、テニスのラケットはバットに比べかなり軽いため、余程手首と握力を緩めなければ、インパクトでこの形になりません。特に腕力の有る選手やコンチネンタルに近い薄いグリップの女性選手は、すぐにラケットが手首から立ってしまいボールを擦ったり撫ぜたりしてしまいます。なぜこの形に拘るかというと、どんな打点の高さでもインパクトでこの3点が直線になれば、最も楽にラケットの遠心力がボールに伝わるからです。手首はゼロトルクでラケットがスッポ抜けないように、グリップエンドに薬指を引っ掛けておくだけで素晴らしい音でボールが飛んで行くのです。

簡単に言えば、後ろから見てボールとグリップエンドを結ぶ延長線上に肩があれば3点直線理論となる。

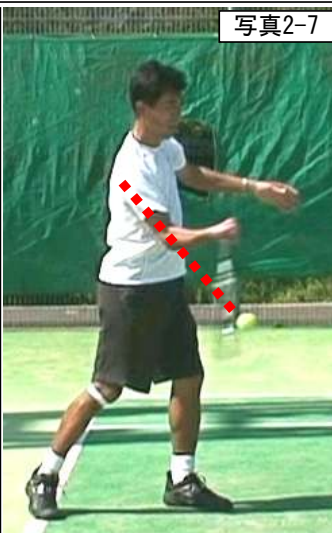
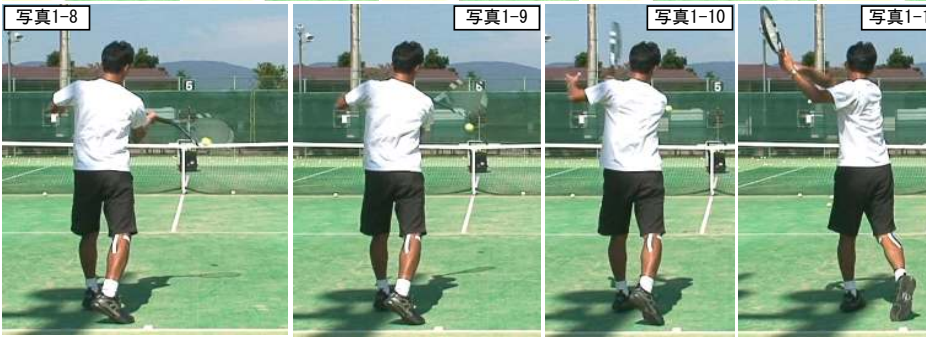
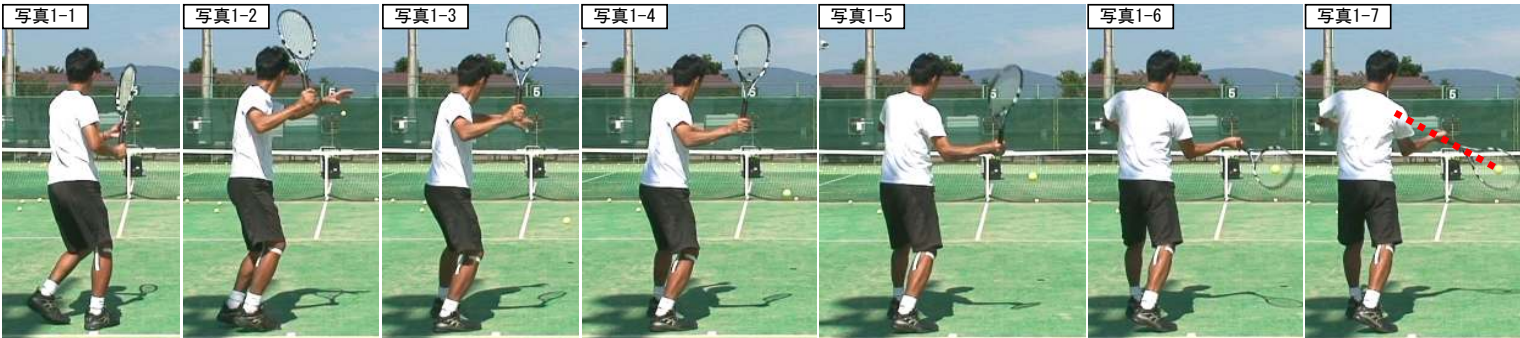


写真2-7

さて新しい3点直線理論を紹介しましょう。写真2-7は真横から見たインパクト直前の形です。これを見ると、なんと**肩、肘、ボール**の3点を結ぶと見事に直線(赤点線)になっていきます。打点が前足より前でインパクトを構築していると一言で言ってしまうと簡単ですが、細かく説明すると、体幹が前を向いて、右腰より前に肘が有り、更に前に手首は肘よりも高い位置に有り、ラケットヘッドは手首から垂れて遅れて出て行きながらも、打点位置には遅れず地面とほぼ直角な面でボールを潰そうとしている寸前です。体の全ての運動力(解放力)が無理なくボールに集約して伝わりそうな理想的なインパクトの形になっております。



12月号のテニス雑誌にインパクトをバツ・シーンと音で表現する場合に、バツ!と言う瞬間がラケットとボールが厚い当たりで潰れた時が理想的なインパクトであり、その後のシーンではラケットヘッドが先行し面が上ずった形になると記載されていた。正にそのバツと表現されるインパクトの形が写真1-7と写真2-7である。あえてシーンと表現する形は、写真1-9と写真2-9と言える。写真1-4、2-4のように垂直にしかも打つ面が真後ろに向けて立てたラケット(壁掛けテークバック)が、背中の方に遠回りせず2度引きもせず滑らかにグリップが前方に引っ張られながらラケットヘッドが止まること無く落下して行き、手首のリラックス感で発生し写真1-7と2-7のように自然に3点直線の(バツ!)形になり、その後斜め前上45°の方向に手首や肘が解かれて惰性状態で(シーンが完了し)ラケットは写真1-11、2-11のように左腕に納まる。約9年前(45歳)から昨年までリフォームするためにインパクト前後で肘を伸ばすこと(直線運動)に拘っていましたが、ようやくその壁を乗り越えることが出来たので、今回の最新のゆるフォアハンドでは、腕を伸ばすことをあまり意識せずに(写真2-9~10)、腕は壁掛けテークバック面からのひっくり返し力と振り子力と遠心力を利用し、体軸の捻り貯めたぜんまい力を後ろ足の母指球で地球力から爆発させ、膝→腰→肩→肘→手首と順番に解き連鎖力を上手く利用し、より実践向き(手首の解き力によるスピンの効いた安全、安心、安定のボールを送れる)スイングを構築することが出来ました。現在考える限りの運動力学的、自然現象的、古武術的、脱力・解放的、体幹内操作的、そして骨を意識した理想的なスイングだと確信しております。



「有本は、テニス雑誌を読み考え過ぎだ!」と言われ続けて30年、しかし遂に約8年前のテニスマガジンの記事『忍者倶楽部』の内容に衝撃を受けて、うねらないテニス(最終的には筋肉よりも骨と体軸のみを意識してボールを打つ技術)を目指して日夜トレーニングに励んで来ましたが、このスイングが有本流の一つの答えだと思えます。お陰様で『動く骨』の専門誌のイントロに記載されていた、空中で腕を伸ばし手首を固定したまま肘を回転させる骨の意識開発が、私の新たなテニスの進化への全ての始まりでした。